

Pensionist

H Å N D B O G E N

FOR PENSIONISTER I ALLE ALDRE **2024**



VALLENSBÆK
KOMMUNE





Vallensbæk Kommune

- Du er altid velkommen til at kontakte:
Vallensbæk Kommune
- Job og Ydelser
 - Center for Pleje og Omsorg
 - Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid

Vallensbæk Rådhus
Vallensbæk Stationstov 100
2665 Vallensbæk Strand
Tlf. 47 97 40 00

Åbningstid:

Mandag-onsdag	08.00 – 15.30
Torsdag	08.00 – 17.00
Fredag	08.00 – 13.30

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
Vallensbæk Stationstov 40
2665 Vallensbæk Strand
Tlf. 47 97 47 00

Åbningstid for personlig betjening:

Mandag-torsdag	11.00 – 19.00
Fredag	12.00 – 17.00
Lørdag	10.00 – 15.00

Forsidefoto: Vallensbæk Kommune.

Fotos: Jørgen Bresson, Ulrik Jantzen, Vallensbæk Kommune.

Kære pensionist

i Vallensbæk Kommune

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Borgerservice, Center for Pleje og Omsorg og Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid har udarbejdet denne håndbog for at oplyse dig om dine muligheder og rettigheder, som pensionist i Vallensbæk Kommune.

Her kan du finde svar på en række spørgsmål, der har relation til, at du søger eller får udbetalt pension samt oplysninger om Vallensbæk Kommunes øvrige tilbud til pensionister.

Vi har forsøgt at give så god og omfattende en orientering som muligt på disse få sider, men der kan naturligvis stadig være noget, som du ikke finder svar på – og i den forbindelse er du altid velkommen til at kontakte Vallensbæk Kommune på telefon 47 97 40 00.

Du vil kunne finde oplysninger om økonomi:

- Folke- og førtidspension
- Boligydelse
- Personlige tillæg

Der er oplysninger om:

- Kørsel
- Seniorhuset Korsagergård
- Ældre- og plejeboliger
- Sundhedstilbud
- Hjælpemidler
- Genoptræning
- Diverse andre tilbud



Med venlig hilsen

Jytte Bendtsen

Formand for Social- og Sundhedsudvalget

Indholdsfortegnelse

Pension 7

Folkepension	7
Førtidspension	8
Førtidspension, gamle regler	8
Overgang fra førtids- til folkepension	8
Seniorpension	8
Tidlig pension ("Arne-pension")	9
Delpension	9
Ældrecheck	9
Boligstøtte / boligydelse	9
Arbejdsmarkedets Tillægspension – ATP	10
Dyrtidsportioner	10
Pensionistlån – lån til betaling af ejendomsskatter	10

Helbredstillæg og personlige tilskud 11

Ansøgning om helbredstillæg og personlige tilskud	11
Kan du ikke bruge digital selvbetjening?	11
Helbredstillæg	11
Personlige tilskud	12

Hjælpe midler, forbrugsgoder og boligændringer 15

Hjælpe midler	15
Forbrugsgoder	15
Boligændringer	16
Støtte- og kontaktperson til borgere med en sindslidelse	16
Merudgifter som følge af handicap	17
Støtte til køb af bil	17
Ledsagerordning	17

Sociale- og sundhedstilbud **19**

Hjælp til rygestop	19
Diættejledning	19
Alkoholrådgivning og -behandling	21
Kronisk sygdom	21
Omsorgstandpleje	22
Forebyggende hjemmebesøg	22
Genoptræning	23
Fællesskabskonsulent	23
Rollatorbanden	23
Grøn stue	23
Fredagscaféen	23
Scooterbanden	23
Motion	24
Seniorhuset Korsagergård	25

Service **26**

Havehjælp og snerydning	26
Vinduespudsning	26
Indkøbsordning	26
Tøjvaskeordning	27
Hjemmehjælp	27
Nødkaldeanlæg	27
Madudbringning	27
Hjemmesygepleje	28
Demenskoordinator	28
Daghjem	28
Ansøgning om ældrebolig, plejebolig og midlertidig plads	28
Ældreboliger, plejeboliger og midlertidige pladser	29

Transport **30**

Kørsel til læge og speciallæge	30
Kørsel til anden behandling	30
Movia Flexhandicap	30
Kørsel til hospital	30
Kørsel til lunge- eller røntgenklinik	30
Pensionistrabat til offentlig transport	31
Flextur	31

Vallensbæk Seniorråd 32**Løst og fast 33**

Aktindsigt	33
Supplerende arbejdsmarkedspension	33
Begravelseshjælp	33
Efterlevelseshjælp	33
Højskole	34
Fritidsundervisning	34
Indkøbsture	34
Vaccination	34
Værdighedspolitik	34
Kørekort	35
Retshjælp og fri proces	35
Tryghedsopkald	35
Varmetilskud	35
Mediecheck	35
E-Boks – mulighed for at give andre adgang	36
Fremtidsfuldmagt	36

Stikordsregister 37



Pension

Udbetaling af folkepension, førtidspension og boligstøtte bliver varetaget af Udbetaling Danmark:

Udbetaling Danmark
Tlf 70 12 80 61
www.borger.dk

Din kommunikation med Udbetaling Danmark skal først og fremmest foregå digitalt. Du skal derfor søge om dine penge via selvbetjeningsløsninger. Har du spørgsmål til din sag, kan du skrive eller ringe til Udbetaling Danmark. Du kan ikke møde personligt op.

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus kan hjælpe dig med vejledning vedrørende pension og boligstøtte.

Vi vil kunne hjælpe dig med at bruge selvbetjeningsløsningerne.

Al sagsbehandling bliver foretaget af Udbetaling Danmark. Har du brug for særlig hjælp som personlige tillæg og helbredstillæg, bliver denne opgave dog fortsat varetaget af Job og Ydelser på rådhuset.

Du kan rette henvendelse til Job og Ydelser hvis du har spørgsmål.

Job og Ydelser
Tlf: 47 97 40 00

Folkepension

Hvis du snart kommer i folkepensionsalderen, skal du huske at søge folkepension. Folkepensionen bliver ikke udbetalt automatisk. Du kan søge allerede et halvt år før, du når folkepensionsalderen.

Folkepensionsalderen bliver reguleret i takt med udviklingen i levealderen.

Din folkepensionsalder afhænger af, hvornår du er født.

Den er:

- 67 år for borgere, født i perioden 1. juli 1955 til 31. december 1962
- 68 år for borgere født i perioden 1. januar 1963 til 31. december 1966
- 69 år for borgere født 1. januar 1967 eller derefter.

Du kan søge yderligere informationer om folkepension på www.borger.dk

Hvis ikke du kan betjene dig digitalt, kan du kontakte Vallensbæk Kultur- & Borgerhus. Husk dit MitID.

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
Tlf. 47 97 47 00

Folkepensionen bliver udbetalt første gang med virkning fra den 1. i måneden, efter du har nået pensionsalderen. Modtager du efterløn, bliver denne udbetalt til udgangen af den måned, hvor du når pensionsalderen.

Førtidspension

Førtidspension bliver kun bevilget til borgere, hvis arbejdsevne er nedsat i et sådant omfang, at de ikke kan opnå beskæftigelse på arbejdsmarkedet.

Alle mellem 18 år og folkepensionsalderen kan ansøge om førtidspension.

Førtidspension består af et beløb, der som udgangspunkt svarer til satsen for dagpenge.

Bemærk: Borgere, der er blevet førtidspensionister efter 1. januar 2003, er ikke omfattet af reglerne for boligydelse til pensionister, personlige tillæg, helbrestillæg og varmetilskud.

Førtidspension, gamle regler

Pensionister, der har fået tilkendt førtidspension inden 1. januar 2003, kan få udbetalt boligydelse, personlige tillæg og varmetilskud som hidtil, og der er fortsat mulighed for at søge om forhøjelse af førtidspensionen.

Overgang fra førtids- til folkepension

Førtidspension bliver automatisk erstattet af folkepension, når du når folkepensionsalderen. Det kan betyde en nedgang i din indtægt. Det er derfor en god idé, hvis du forbereder dig på situationen i god tid.

Seniorpension

Seniorpension er for dig, der har nedsat arbejdsevne på grund af dit helbred, og som har et langt arbejdsliv bag dig. For at få seniorpension skal du have seks år eller mindre til folkepensionsalderen.



Udbetaling Danmark

Tlf 70 12 80 61

www.borger.dk

Tidlig pension ("Arne-pension")

Tidlig pension er for dig, der har været mange år på arbejdsmarkedet og vil trække dig tilbage før folkepensionsalderen.

Tidlig pension giver mulighed for, at mennesker med lange og hårde fysiske arbejdsliv kan trække sig tidligere tilbage fra arbejdsmarkedet.

Retten til tidlig pension er baseret på antallet af år du har været på arbejdsmarkedet.

Har man som 61-årig været 44 år på arbejdsmarkedet, får man ret til at trække sig tilbage tre år før folkepensionen, mens 42 og 43 år giver ret til, at man kan gå fra et eller to år før folkepensionen.

Læs mere om reglerne for tidlig pension:

Udbetaling Danmark

Tlf 70 12 80 61

www.borger.dk

Delpension

Det er muligt at søge om delpension, hvis du er født før 1959 og bor og arbejder i Danmark.

Delpension er en økonomisk kompensation til dig, der ønsker at gå ned i tid uden at forlade arbejdsmarkedet helt.

Du kan få delpension, hvis du:

- er født før 1959
- bor og arbejder i Danmark
- har nået delpensionsalderen

Delpensionsalderen afhænger af, hvornår du er født. Den er:

- 62 år for borgere der er født 1. juli 1955 – 31. december 1955

- 62½ år for borgere der er født 1 januar 1956 – 30. juni 1956
- 63 år for borgere der er født 1. juli 1956 – 31. december 1958

Du kan få nærmere oplysning om delpension:

Udbetaling Danmark

Tlf 70 12 80 61

www.borger.dk

Ældrecheck

Ældrecheck – også kaldet supplerende pensionsydelse – bliver udbetalt til folkepensionister, der er særligt vanskeligt økonomisk stillet.

Ældrechecken bliver sædvanligvis udbetalt én gang om året i februar og kun til de folkepensionister, der opfyldte betingelserne for ældrechecken pr. 1. januar samme år.

Størrelsen af ældrechecken er afhængig af indtægter og likvid formue.

Ældrechecken påvirker ikke din folkepension eller din boligstøtte.

Du kan få nærmere oplysninger om ældrechecken hos Udbetaling Danmark:

Udbetaling Danmark

Tlf 70 12 80 61

www.borger.dk

Boligstøtte / boligydelse

Pensionister kan søge boligstøtte, uanset om de bor i lejebolig, andelsbolig eller ejerbolig. Det er Udbetaling Danmark, der beregner og udbetaler boligstøtten.

Boligstøtten til lejere bliver udbetalt som tilskud. Boligstøtten til ejerboliger og til andelsboliger bliver kun udbetalt som lån. Man kan ikke modtage boligydelse, hvis man samtidig får "infrosset" ejendomsskatterne.

Du kan få nærmere oplysning om boligstøtte hos Udbetaling Danmark:

Udbetaling Danmark

Tlf 70 12 80 61

www.borger.dk

Arbejdsmarkedets Tillægspension – ATP

ATP bliver udbetalt til lønmodtagere, der er berettiget til folkepension, og som har arbejdet mere end 10 timer om ugen. Størrelsen af ATP afhænger af, hvor længe man har været i ordningen.

Ved dødsfald bliver ATP som hovedregel udbetalt til den efterlevende ægtefælle med et engangsbeløb.

Du kan få nærmere oplysninger hos ATP:

ATP Livslang Pension

Tlf. 70 12 80 00

Dyrtidsportioner

Lønmodtagernes Dyrtidsfond (LD) administrerer de dyrtidsportioner, der blev "indefrosset" i perioden september 1977 til august 1979. Lønmodtagere, der var i arbejde i den periode, kan få udbetalt det indefrosne beløb, når de skal have udbetalt pension, efterløn eller blot fylder 60 år.

Du kan få nærmere oplysninger om dyrtidsportionerne hos Lønmodtagernes Dyrtidsfond:

LD Medlemsservice

Kontakt LD Medlemsservice vedrørende din LD-opsparing, udbetaling, puljevalg mv.

LD Medlemsservice

Tlf. 70 13 13 77

ldmedlem@ldmedlem.dk

www.ld.dk

Pensionistlån – lån til betaling af ejendomsskatter

Pensionistlån er overgået til staten fra 1. januar 2024. Som hovedregel kan du få et pensionistlån, hvis du får udbetalt fx folkepension eller førtidspension og ejer din egen bolig eller et sommerhus.

Du kan ansøge om pensionistlån via Tastselv/boligskatelån, som du finder på skat.dk

Ejendomsskattebilletten fra Vallensbæk Kommune har hidtil bestået af grundskyld, renovation, rottebekæmpelse og evt. skorstensfejning. Fra 2024 bliver grundskylden opkrævet over skatten. Vallensbæk Kommune udsender en bidragsbillet, hvor der opkræves renovation, rottebekæmpelse og evt. skorstensfejning. Der ydes ikke lån til disse.

www.tastselv.skat.dk

Tlf: 72 22 28 28



Helbredstillæg og personlige tilskud

Ansøgning om helbredstillæg og personlige tilskud

Når du skal søge om tilskud til tandlæge, fodpleje eller briller som pensionist, skal du gøre det digitalt via kommunens hjemmeside eller på www.borger.dk. Du kan få hjælp til selvbetjening i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus. Husk at medbringe dine personlige oplysninger som skal bruges til den ydelse du ansøger om og dit MitID.

Kan du ikke bruge digital selvbetjening?

Alle borgere, skal som udgangspunkt bruge digital selvbetjening. Hvis du ikke kan bruge digital selvbetjening, kan kommunen i særlige tilfælde fritage dig.

Du skal søge om fritagelse i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus. Hvis du ikke kan møde op personligt, kan du ringe til Vallensbæk Kultur- & Borgerhus:

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
Tlf. 47 97 47 00

Helbredstillæg

Helbredstillæg (helbredskort) kan ydes til folkepensionister samt førtidspensionister, der har fået tilkendt pension før 1. januar 2003. Tillægget bliver ydet til helbedsbetingede udgifter, som sygesikringen i forvejen giver tilskud til.

Helbredskortet kan bruges til medicin, tandbehandling, fodbehandling, fysioterapi behandling, kiropraktorbehandling samt psykologbehandling.

Du skal opfylde to betingelser for at være berettiget til helbredstillæg: Tillægsprocenten skal være over 0, og din likvide formue må ikke overstige formuegrænsen, som udgør 99.200 kr. Størrelsen af tillægget er afhængig om du har indtægter ud over pensionen og af størrelsen af din likvide formue.

Tillægget kan højst udgøre 85 procent af udgiften. Likvid formue er: Kontanter, indestående på bankkonti, kursværdi af obligationer, aktier og andre værdipapirer samt pantebreve og indskud i investeringsforeninger.

Du kan søge helbredstillæg på www.borger.dk/pension se under tillæg til folke- og førtidspen-

sion, helbrestillæg. Har du ikke MitID, kan du henvende dig i Kultur- & Borgerhuset.

Personlige tilskud

Hvis du er folkepensionist eller modtager førtidspension efter de gamle regler før 2003, kan du søge tilskud til en række ting, kaldet personlige tillæg.

Kommunen foretager en konkret vurdering af dine samlede økonomiske forhold, når vi skal vurdere, om du kan få personlige tillæg. I vurderingen indgår din formue og indtægt i forhold til den udgift, som du ønsker dækket. Kommunen kan anvende vejledende formuegrænser og rådighedsbeløb, når vi vurderer om du er i en økonomisk vanskelig situation.

Briller

Tilskud til stel og glas skal ansøges inden brillen bestilles, da denne bliver ydet efter en konkret vurdering.

Størrelsen af tilskuddet afhænger af brillens type, glassenes styrke mv. Du kan benytte den leverandør/optiker du vil, men tilskuddet udmåles efter prisaf tale samt svarende til dit helbrestillæg.

Fodpleje

Du kan få tilskud til fodpleje svarende til dit helbrestillæg, hvor der i forvejen er ydet tilskud efter sygesikringen.

Pensionister der har opbrugt sine muligheder for at få tilskud efter sundhedsloven, kan ansøge om at få tilskud til ekstra behandlinger.



Dette kan gøres ved at ansøge om helbredstillæg til alm. fodbehandling. Tilskud til fodpleje skal ansøges én gang om året.

Fysioterapibehandlinger

Du kan få tilskud til fysioterapibehandlinger, svarende til dit helbredstillæg, hvor der i forvejen er ydet tilskud efter sygesikringen (henvisning fra læge).

Kiropraktorbehandlinger

Du kan få tilskud til kiropraktor behandlinger, svarende til dit helbredstillæg, hvor der i forvejen er ydet tilskud efter sygesikringen.

Høreapparater

Du kan få tilskud til høreapparater, svarende til dit helbredstillæg, hvor der i forvejen er ydet tilskud fra Regionen. Der kan maksimalt ydes tilskud hvert 4. år.

Medicin

Du kan få tilskud til medicinen, svarende til dit helbredstillæg, hvor der i forvejen er ydet tilskud efter sygesikringen.

Psykologbehandling

Du kan få tilskud til psykologbehandlinger, svarende til dit helbredstillæg, hvor der i forvejen er ydet tilskud efter sygesikringen (henvisning fra læge).

Tandbehandling

Du kan få tilskud til den del af tandbehandlingen, svarende til dit helbredstillæg, hvor der i forvejen er ydet tilskud efter sygesikringen.

Øvrig behandling som for eksempel røntgen, bedøvelse, kroner og lignende bliver behandlet efter en konkret ansøgning.

Tandproteser

Tilskud til tandproteser skal ansøges inden behandlingen bestilles og udføres, da denne bliver ydet efter en konkret vurdering. Dit helbredstillæg bliver udregnet efter de gældende priser i Tandlægeforenings proteseoverenskomst.

Udvidet helbredstillæg

Med udvidet helbredstillæg kan du søge tilskud til tandproteser, briller og fodbehandling, som du ikke kan få tilskud til efter sundhedsloven. Du



får tilskuddet som et engangsbeløb, og du skal søge om det, inden du bestiller eller får udført behandlingen.

Der er på visse ydelser indgået prisaftaler mellem kommunen og bestemte butikker eller behandlere, fx tandlæger, optikere eller fodbehandlere.

Du skal selv betale en eventuel prisforskel, hvis du vælger at få hjælp hos en anden end dem, din kommune har indgået prisaf tale med. Pensionister, der er i en særlig vanskelig økonomisk situation, har desuden mulighed for at søge om personligt tillæg.

Har du spørgsmål om personlige tillæg, kan du kontakte:

Job og Ydelser
Tlf: 47 97 40 00





Hjælpemidler, forbrugsgoder og boligændringer

Hjælpemidler

Det er i Center for Pleje og Omsorg i Vallensbæk Kommune, du skal søge om hjælpemidler. Vallensbæk Kommune behandler din ansøgning og vurderer, hvilke hjælpemidler du kan få stillet til rådighed.

Du kan få bevilliget hjælpemidler og forbrugsgoder, hvis det i væsentlig grad letter din daglige tilværelse eller er en betingelse for, at du kan arbejde. For at få bevilliget hjælpemidler og forbrugsgoder er det en betingelse, at din funktionsevne er varigt nedsat. Det kan være på grund af invaliditet, eller fordi du er svækket af varig sygdom.

Du kan få hjælp til det bedst egnede hjælpemiddel. Hjælpemidlet er til låns. Du har mulighed for selv at vælge leverandør af hjælpemidlet mod egenbetaling af en eventuel merudgift. Dit konkrete behov for hjælpemidler bliver vurderet af en terapeut.

Mere personlige hjælpemidler som for eksempel inkontinenshjælpemidler, korsetter og ortopedisk fodtøj bevilges til dig personligt. Nogle personlige hjælpemidler skal du selv betale en andel af.

Forbrugsgoder

Et forbrugsgode er varer, der er fremstillet til sædvanligt brug i befolkningen, men hvor dit behov adskiller sig fra andres behov. Eksempelvis hvis du har forskellige størrelser sko (mindst to numre) fordi du skal købe to par, for at få sko, der passer begge fødder.

Du kan få hjælp til forbrugsgoder, hvis din funktionsevne er varigt nedsat og udgiften er på mere end 500 kr. Hjælpen svarer til 50% af prisen på et almindeligt standardprodukt.

Du kan ikke få hjælp til forbrugsgoder, der indgår i normalt indbo. Normalt indbo er eksempelvis kontorstole, almindelige hvilestole og vaskemaskine.

Du kan normalt ikke få støtte til hjælpemidler og/eller forbrugsgoder, der er anskaffet, inden bevillingen er givet.

Center for Pleje og Omsorg
Telefontid: Mandag-fredag 08.30 – 10.30

Tekniske hjælpemidler Tlf. 47 97 42 07
tekniskehjælpemidler@vallensbaek.dk

Kropsbårne hjælpemidler Tlf. 47 97 42 08
kropsbaerne@vallensbaek.dk



Boligændringer

Hvis du på grund af et handicap har behov for ændringer i din bolig, kan du søge om støtte hertil. Det kan for eksempel være ændringer af køkken, toiletforhold, fjernelse af dørtrin eller etablering af kørerampe, hvis du bruger kørestol. Du har mulighed for selv at vælge leverandør og materialer mod egenbetaling af differencen.

Hør nærmere om dette ved at kontakte de sagsbehandlende terapeuter, der gerne hjælper med vejledning om den bedste løsning, når du skal indrette din bolig.

Center for Pleje og Omsorg
Tekniske hjælpemidler
Tlf. 47 97 42 07
Telefontid: Mandag-fredag 08.30 – 10.30

Støtte- og kontaktperson til borgere med en sindslidelse

Støtte- og kontaktpersonen kan tilbyde hjælp til voksne, der har en sindslidelse, som giver en

begrænsning i livsudfoldelsen, og som derfor er isolerede og ude af stand til – eller har svært ved – at bruge de etablerede tilbud i kommunen.

Støtte- og kontaktpersonen kan hjælpe med at bryde isolationen ved at opbygge og sikre kontakt ud fra den sindslidendes egne ønsker og behov.

Støtte- og kontaktpersonen vil også gennem kontakten, kunne støtte den enkelte til at blive i stand til at klare sig bedst muligt i hverdagen og dermed evt. gøre brug af de etablerede tilbud.

Henvendelse til støtte- og kontaktpersonen kan komme fra den sindslidende selv samt fra alle personer omkring den sindslidende.

Det kan være fra pårørende, privatpersoner, viceværter, sagsbehandlere, praktiserende læger, sygehuset og distriktspsykiatrien, hvis man mener, der er en sindslidende, der kan have gavn af en støtte- og kontaktperson.

Du kan få mere at vide om ordningen her:

Voksen, Familie og Forebyggelse
Tlf 47 97 40 00

Merudgifter som følge af handicap

Du kan søge om hjælp til dækning af nødvendige merudgifter i forbindelse med et handicap.

Du kan søge, hvis du er mellem 18 og 65 år. Du kan søge uanset, om du er under uddannelse, har arbejde, eller er på efterløn. Er du førtidspensionist efter de nye regler fra januar 2003, kan du også søge.

Center for Pleje og Omsorg
Kropsbårne hjælpemidler
 Tlf: 47 97 42 08
 Telefontid: Mandag-fredag 08.30 – 10.30

Ledsagerordning

Førtidspensionister kan få ledsagelse op til 15 timer om måneden til aktiviteter uden for hjemmet, hvis de ikke kan færdes alene på grund af betydelig og varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Du kan få nærmere oplysning om dette i Job og Ydelser:

Job og Ydelser
 Tlf 47 97 40 00

Støtte til køb af bil

Borgere med varig og væsentlig nedsat førlighed kan få støtte til køb af en bil, hvis den i væsentlig grad letter den daglige tilværelse.

Støtten bliver ydet i form af et rentefrit lån, hvoraf en del skal betales tilbage over 8 år. Den del af lånet, der skal betales, afhænger af indtægtens størrelse. Man kan også søge fritagelse for betaling af vægtafgift, når de samme betingelser som ved støtte til køb af bil er opfyldt.

Derimod vil der ikke blive ydet tilskud til drift og vedligeholdelse af bilen.

Center for Pleje og Omsorg
Hjælpe midler
 Tlf: 47 97 42 08
 Telefontid: Mandag-fredag 08.30 – 10.30





Sociale- og sundhedstilbud

Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid har forskellige sociale tilbud og sundhedstilbud til kommunens seniorer.

Vil du tilmelde dig et tilbud eller vide mere, kan du kontakte Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid:

Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid
Tlf. 47 97 41 30

På www.vallensbaek.dk kan du læse mere om tilbuddene.

Hjælp til rygestop

En god måde at holde op med at ryge – er at deltage på ét af vores rygestophold. Rygestopkurserne er gratis. Du har mulighed for at få tilskud til rygestopmedicin, hvis du ryger over 15 cigaretter om dagen.

I Vallensbæk er der løbende rygestopkurser, hvor du sammen med andre kan kvitte snus, røg og damp.

Du skal ikke være holdt op med at ryge, når kurset starter. Sammen planlægger vi en rygestopdato, som ligger mellem 2. og 3. mødegang. Kommunens rygestopvejleder hjælper dig på vej med gode råd og vejledning.

Diætvejledning

I Vallensbæk Kommune kan du få vejledning af kommunes diætister. Tilbuddet er til dig, som lever med kronisk eller nyopdaget sygdom, hvor kostvejledning kan gøre en forskel. Diætisterne tilbyder individuel vejledning, og af og til afholdes mindre kurser.

Diabetes type 2

Kom og få et vejledningsforløb hos diætisterne omkring din kost. Små justeringer kan give målbare resultater, som fx et lavere langtidsblodsukkermåling, bedre livskvalitet i dagligdagen og mindre risiko for senfølger.

Du får den nyeste viden om mad i forhold til diabetes og ideer til, hvordan du begår dig i hverdagen og til fest. Vi kan fx vejlede om kulhydrater, men i bund og grund, tager vi udgangspunkt i, det, der er vigtigt for dig.

Du kan få konkret vejledning i blodsukkermåling, hvis din læge har anbefalet dette. Vi tilbyder hjælp til, hvordan du gør i praksis og inspiration til, hvordan det giver mening at måle blodsukker.

Prædiabetes

Er du ved at udvikle diabetes, kan et forløb hos kommunens diætister inspirere dig. Selv små justeringer i kosten kan give målbare resultater og en bedre blodsukkermåling, som gør at du kan reducere din risiko for at udvikle diabetes. Du får

viden om forhold, der påvirker blodsukkeret og tips og tricks til mad.

Kræft

Vallensbæk kommunes diætister står klar til at hjælpe dig med maden, når du har fået konstateret kræft. Oplever du gener i forhold til at kunne spise eller vægttab/vægtøgning i forbindelse med din kræftbehandling, så anbefaler vi dig også at bestille en tid hos kommunens erfarne diætister. Det er en god ide ikke at tabe sig i vægt under sygdom. Du skal som udgangspunkt heller ikke tabe dig i vægt, selvom du er overvægtig.

Det kan være en god idé at blive tilknyttet en diætist tidligt i et kræftforløb, for at forebygge vægttab og få viden om, hvordan du bedst muligt styrker din krop.

Du kan stille spørgsmål til kosttilskud, proteiner og meget andet. Du kan få råd i forhold til mundtørhed, smagsændringer, diarre, forstoppelse, kvalme, proteindrikke og meget andet. Efter dit kræftforløb kan du også få vejledning i forhold til, hvordan du styrker din krop bedst muligt, fx når du skal genoptræne og genopbygge kroppen.

Hjerte-kar-sygdom

Har du en hjerte-kar-sygdom, anbefales en samtale hos diætisten med henblik på at finde frem til ændringer i din livsstil og kosten, der kan bedre din sundhed. Har du brug for at tabe dig i vægt, kan vi også hjælpe med vejledning til dette.

Forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesterol

Når lægen anbefaler diætbehandling, kan du modtage et forløb hos en af kommunens erfarne diætister. Her finder vi sammen frem til kostændringer, der kan bedre din sundhed.

KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom)

Når du lever med KOL-sygdom kan maden gøre en forskel for din krop. Du kan få vejledning om hensigtsmæssig mad, hvad enten du skal holde vægten, har et ønske om at tage på i vægt eller at opnå et vægttab.

Du kan få inspiration til mad, der er let at tilberede og spise. Du kan også få vejledning omkring madkonsistens og madservice.

Nedsat appetit eller uønsket vægttab

Sygdom og hospitalsindlæggelser fører ofte til nedsat appetit og utilsigtet vægttab. Vægttab kan svække kroppens immunforsvar og muskelstyrke, så det bliver sværere at klare hverdagens gøremål.

Oplever du at have tabt dig i vægt eller have nedsat appetit, kan du få vejledning om nærende mad, proteindrikke og kliniske ernæringstilskud mm. af de kliniske diætister.

Samtalerne kan foregå på rådhuset eller i eget hjem, hvis du er for afkræftet til at møde op på rådhuset.

Tygge- og synkebesvær

Oplever du, at maden tager længere tid at spise? Har tænderne været bedre end nu?

Hoster du i forbindelse med eller efter indtag af mad eller væske? Bliver din vejrtrækning rallende eller stemmen uklar? Har du svært ved at holde på mundvandet? De nævnte ting kan hver for sig være tegn på, at du har dysfagi.

Dysfagi ses ofte med stigende alder – med eller uden sygdom. Dysfagi giver udfordringer med at tygge eller synke maden, og så kan det være sværere at få spist og drikket nok til at bevare vægten.

Du kan få vejledning ved diætisterne i forhold til mad og drikke hvis du har tygge eller synkebesvær.

Diætvejledning efter en hospitalsindlæggelse

Efter en hospitalsindlæggelse kan du opleve tab af muskler, nedsat appetit, vægttab og madlede. Hvis du oplever en eller flere af disse symptomer kan en vejledning med en diætist være en god ide, da god ernæring forebygger infektioner og nye indlæggelser.

Plejehjem og Midlertidige pladser

Beboere, pårørende og personale kan få diætistvejledning om diæter, mad ved tygge- eller synkebesvær, mad ved uønsket vægttab eller ved andre udfordringer i forhold til mad og drikke. Diætisterne har stor viden om proteindrikke, sondeernæring og andre ernæringstilskud.

Tilmelding og sted

Vejledning foregår på Vallensbæk rådhus. Er du svækket, kan vi også komme på besøg hos dig. Der er mulighed for at have pårørende med til samtalen. Diætisterne tilbyder 1-5 individuelle samtaler.

Du skal have en henvisning fra egen læge eller hospitalet. Du kan ringe til diætisterne og få hjælp til det på telefon 4797 4130.

Diætvejledningen tager altid udgangspunkt i lægens henvisning. Lægerne sender en digital henvisningen til diætisterne, som kontakter dig. Du vil som udgangspunkt blive indkaldt via e-Boks, men vi kan også kontakte dig telefonisk.

Alkoholrådgivning og -behandling

Der er flere muligheder for alkoholrådgivning og behandling i Vallensbæk Kommune. Tilbuddene henvender sig både til borgere med et for stort forbrug af alkohol og de der er afhængige af alkohol samt til pårørende.

Som pårørende kan du tale anonymt med en rådgiver, hvis du ønsker det. Du kan stille spørgsmål og få professionel hjælp i din situation, ligesom du kan blive klogere på, hvilke muligheder, du selv og din familie har, for at søge hjælp. Der findes særlige samtaleforløb, der er tilrettelagt specielt for pårørende til alkoholafhængige.

Har du brug for hjælp og behandling, kan du kontakte

Job og Ydelser på tlf 47 97 40 00.

Kronisk sygdom**Afklarende samtale**

Har du en eller flere kroniske sygdomme kan du få en afklarende samtale med en sygeplejerske.

Formålet med samtalen er at afklare dine behov og din motivation for at deltage i et eller flere af vores sundhedstilbud.

I et samarbejde med en sygeplejerske, udarbejder du en plan for det videre forløb. Formålet med samtalen er at afdække dine ressourcer og ønsker, og at finde det bedste sundheds- og forebyggelsestilbud, vi kan tilbyde dig.

Sygdomsforløbsprogrammer

Har du fået konstateret enten KOL, type 2-diabetes, kræft, hjertekarsygdom eller nye lænde-/rygsmerter, har vi et specielt tilrettelagt forløbsprogram til dig.

Et forløb starter altid med en afklarende samtale, hvor vi sammen udarbejder, en plan der passer til dine behov. Et forløbsprogram kan blandt andet bestå af:

- Holdundervisning
- Individuel vejledning
- Holdtræning eller individuel træning med en fysioterapeut og/eller en ergoterapeut
- Diætvejledning
- Rygestopvejledning

Du skal have en henvisning fra din egen læge eller hospitalet, for at kunne modtage tilbuddet. Du kan kontakte os og få hjælp til at indhente en henvisning.

Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid
Tlf: 47 97 41 30

Pårørendevejleder / pårørendesamtaler

Er du pårørende til en kronisk eller akut syg, kan du få hjælp og støtte hos pårørendevejlederen. Der er mulighed for individuelle forløb med samtaler, samt henvisning til relevante faggrupper i kommunen eller patientforeninger. Det vil være muligt at søge om pasning af den syge, så du som pårørende kan komme ud til egne aktiviteter. Du kan selv tage kontakt på telefon eller mail alle hverdage.

Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid
Tlf: 47 94 41 30 eller csf@vallensbaek.dk



Omsorgstandpleje

Omsorgstandpleje er et tilbud om tandpleje til borgere i Vallensbæk Kommune, der på grund af kronisk nedsat førlighed eller vidtgående fysisk eller psykisk handicap, kun vanskeligt kan benytte almindelige tandplejetilbud. Omsorgstandplejen varetages af den kommunale tandpleje i Vallensbæk Kommune.

Formålet med omsorgstandplejen er:

- at sikre en så god tyggefunktion som muligt
- at sikre dig smertefrihed
- at give mulighed for at opretholde selvværd og sociale kontakter.

Du skal visiteres til omsorgstandpleje af hjemmesygeplejen eller sygeplejerskerne i plejeboligerne.

Du kan få yderligere oplysninger hos Vallensbæk kommunale Tandpleje.

Pilehaveskolens Tandklinik
 Horsbred 197
 2625 Vallensbæk
 Tlf. 43 64 81 20
www.tandplejen.vallensbaek.dk
csf@vallensbaek.dk
 Mandag-fredag 08.00 – 15.00

Forebyggende hjemmebesøg

Et forebyggende hjemmebesøg er et tilbud, hvor en af forebyggelseskonsulenterne kommer på

besøg hos dig. Samtaleemner i et forebyggende hjemmebesøg kan være:

- hvordan opleves hverdagen i forhold til muligheder og begrænsninger
- helbred og trivsel
- socialt netværk
- boligforhold
- livsstil – for eksempel kost, rygning, alkohol og motion
- aktiviteter i lokalområdet, både kommunale og private
- muligheder for at få hjælp til for eksempel at søge hjælpemidler, træning samt økonomi, praktisk og personlig hjælp.

Vi drøfter ofte meget andet end dit helbred. Forebyggelseskonsulenten kan ikke visitere til hjælpemidler, hjemmehjælp, rengøring mm., men kan hjælpe dig med at kontakte visitationen.

Hvem kan få forebyggende hjemmebesøg

- Hvis du er over 65 år, hvis du er blevet enke/ enkemand, føler dig ensom, er kronisk syg eller har et andet behov, kan du få tilbud om et forebyggende hjemmebesøg.
- Når du er fyldt 70 år og bor alene, tilbydes du et forebyggende hjemmebesøg.
- Vi inviterer alle de borgere, der er fyldt 75 år i løbet af året til fødselsdagsfest, hvor kommunens tilbud præsenteres. Du har også mulighed for at aftale et forebyggende hjemmebesøg.

- Når du fylder 80 år tilbydes du et forebyggende hjemmebesøg eller et fælles informationsarrangement med andre 80 årige. Når du fylder 82 år får du årligt tilbud om besøg.

Hvis du er visiteret til praktisk hjælp OG personlig pleje, skal du i stedet tage kontakt hjemmeplejen hvis dine behov ændrer sig.

Vil du vide mere, er du velkommen til at kontakte forebyggelseskonsulenterne.

**Forebyggelseskonsulenterne i
Center for Sundhed, Familie, Social og Fritid**
Tlf. 47 97 41 65

Genoptræning

Du kan få tilbud om gratis genoptræning, fx efter sygdom. Genoptræningen foregår på Pilehavehus.

Du kan få yderligere information om genoptræning på www.vallensbaek.dk.

**Genoptræningen
Pilehavehus
Løkketrogen 3-5
2625 Vallensbæk
Tlf 47 97 45 80**

Mandag – fredag kl. 08.00 – 10.00
genoptraeningenvallensbaek@vallensbaek.dk

Fællesskabskonsulent

Savner du indhold og fællesskab i din hverdag, har du lyst til at deltage i aktiviteter og har du brug for hjælp til at finde ud af hvilke aktiviteter der passer dig? Så har kommunen en fællesskabskonsulent, der kan hjælpe dig med at finde de rette tilbud.

Fællesskabskonsulenten
Tlf. 47 97 41 49, mobil 20 23 58 56
eller csf@vallensbaek.dk

Rollatorbanden

Gåture og socialt samvær for dårligt gående. Turene er cirka 1 km og efterfølgende drikker vi kaffe sammen. Rollatorbanden holder til i Sundhedshuset Nordmarken.

Sundhedshus Nordmarken
Tværbækvej 1, 2625 Vallensbæk
Tlf. 47 97 41 30

Onsdag kl. 13.00

Grøn stue

Gåture og socialt samvær. Grøn stue holder til på Rådhuset. Vi mødes tirsdag og torsdag kl. 11.00.

Rådhuset
Vallensbæk Stationstorv 100
2665 Vallensbæk Strand
Tlf. 47 97 41 30

Tirsdag og torsdag kl. 11.00

Fredagscaféen

Fredagscafé er for alle borgere. Socialt samvær, kaffe og småkager i Sundhedshuset Nordmarken. Kig forbi, der er ingen tilmelding. Fredagscaféen holder lukket i skolernes ferie.

Sundhedshus Nordmarken
Tværbækvej 1, 2625 Vallensbæk
Tlf. 47 97 41 30

Fredag: 10.00 – 12.00

Scoterbanden

Kom og vær med, når Scooterbanden kører på tur. Mødested ved indgangen til Rønnebækhus. Herefter kører vi en rute på asfalterede veje, i et tempo hvor alle kan være med. Undervejs holder vi en kaffepause i et af kommunes skønne områder.

Vi starter med at køre i april og kører så længe, vejret tillader det.

Kontakt: Asbjørn Larsen tlf.: 21 12 63 65

Mødested:

Rønnebækhus

Vallensbæk Stationstov 6

2665 Vallensbæk Strand

Tirsdag 13.00 – 15.00

Motion

Sundhedshuset Nordmarken

Sundhedshuset Nordmarken rummer lægehus, motionsrum og mulighed for, at foreninger kan booke et lokale til møder og arrangementer.

Sundhedshus Nordmarken

Tværnbækvej 1

2625 Vallensbæk

Tlf. 47 97 41 30

csf@vallensbaek.dk

Sundhedshusets motionsrum

I motionsrummet er der træningsmaskiner, hvor du kan træne på egen hånd. Du skal være selv-hjulpen. Du får adgang til motionsrum med en personlig nøglebrik.



Motionsrummet er åbent alle dage kl. 07-20 også på helligdage. Borgere med 3 måneders træning har fortrinsret til maskinerne hver dag kl. 14-20.

Du kan få adgang til motionrum enten ved henvisning til 3 måneders træning eller ved at tilmelde dig 60+ træning i Seniorhuset Korsagergård.

3 måneders træning

Du kan træne i tre måneder efter et genoptræningsforløb, deltagelse i forløbsprogram eller rehabiliteringsforløb. Du får udleveret en personlig nøglebrik efter aftale.

Kontakt din terapeut i genoptræningen eller i Center for Sundhed, Social, Familie og Fritid.

Center for Sundhed, Social, Familie og Fritid

Tlf. 47 97 41 30

60+ træning

60+ træning er et gratis motionstilbud til dig, der er fyldt 60 år. Du kan tilmelde dig 60+ træning i Seniorhuset Korsagergård tirsdag-torsdag kl. 10 – 15, hvor du vil få udleveret en personlig nøglebrik.

Seniorgymnastik

Er du fyldt 60 år, og har du lyst til motion og hyggeligt samvær med andre? Så meld dig til Seniorgymnastik i Vallensbæk Idrætscenter.

Seniorgymnastikken udbydes af Vallensbæk Gymnastik & Fitness for borgere, der bor i Vallensbæk, som er fyldt 60 år, er efterlønsmodtagere eller pensionister. Seniorgymnastikken foregår under kyndig ledelse af uddannede instruktører. Vallensbæk Kommune giver fortsat tilskud til seniorgymnastikken.

Tilmelding sker på Vallensbæk Gymnastiks hjemmeside.

Vallensbæk Idrætscenter

Idræts Alle 2

2625 Vallensbæk

Tlf. 43 62 12 10

Tilmelding: www.vallensbaekgymnastik.dk

Seniorhuset Korsagergård

Seniorhuset Korsagergård er brugerstyret og for alle borgere i Vallensbæk Kommune, der er fyldt 60 år eller er førtidspensionister.

Seniorhuset Korsagergård er en ombygget gård, der ligger omgivet af en stor parklignende have med orangeri og en stor terrasse. Der er hyggelige stuer, køkken og forskellige værksteder.

Her har seniorer mulighed for at mødes og være sammen om spændende og meningsfulde aktiviteter, som alle tager udgangspunkt i brugernes ideer og interesser.

Brugerbestyrelsen, brugerne og personalet i Seniorhuset samarbejder om at sætte nye aktiviteter i gang. Alle seniorer er velkomne til at komme med forslag til nye aktiviteter og være med til at sætte dem i gang.

For tiden har du mulighed for at deltage i følgende:

- Krolf
- Stole gymnastik
- Gymnastik
- Yoga
- Balancehold
- Bordtennis
- Gå hold motion
- Billiard
- Musikarrangementer
- Cremefremstilling
- Slægtsforskning
- Madhold for mænd og kvinder
- Spis sammen arrangement
- Film
- Studiegruppe
- Glas
- Syning
- Maling
- Keramik
- Filtning
- Patchwork
- Strik
- Træværksted
- Vævning
- Hjælp til IT
- Køkkenhave
- Mindecafé
- Foredrag
- Læsekrede

Vi planlægger jævnligt ture ud af huset samt rejser. Du kan læse mere om aktiviteter og aktuel-

le arrangementer på Korsagergårds hjemmeside eller i nyhedsbrevet.

Seniorhuset udsender et nyhedsbrev hver fredag, hvor du kan få information om arrangementer, ture, rejser, aktiviteter mm. Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet, via hjemmesiden.

korsagergaard.vallensbaek.dk

- Det er muligt at købe frokost til en rimelig pris i Seniorhuset.
- Du skal være selvhjulpne for at bruge Seniorhuset.
- Der er elevator mellem etagerne, og der er handicapvenlige toiletter.

Buslinje 144 holder ved Korsagergård en gang i timen. Hvis du ikke kan benytte offentlig transport, tilbyder Vallensbæk Kommune, at du kan blive tilmeldt en handicapvenlig kørselsordning. Du skal betale for kørsel svarende til prisen for offentlig transport.

Tilmelding til kørsel, kan ske ved telefonisk henvendelse eller ved fremmøde.

Seniorhuset Korsagergård
 Vejlegårdsvej 121
 2625 Vallensbæk
 Tlf: 43 64 60 29
korsagergaard.vallensbaek.dk
Seniorhuset@vallensbaek.dk

Åbningstider
 Tirsdag, Onsdag og torsdag fra
 kl. 10.00 – 15.00



Service

Havehjælp og snerydning

Borgere i Vallensbæk Kommune kan efter en individuel vurdering få tilbudt hjælp til klipning af hæk, græsslåning og snerydning. Der foretages en samlet vurdering af husstandens formåen.

Borgere, der opfylder betingelser for at modtage varig hjemmehjælp vil kunne komme med i ordningen. Borgere, der på grund af varigt svækket helbred ikke selv kan udføre arbejdet vil også kunne komme med i ordningen.

Hvis der i husstanden er raske personer over 16 år, vil der som hovedregel ikke blive visiteret til haveordning.

Du kan få nærmere oplysning om ordningen hos visitatorerne i Vallensbæk Kommune.

Borgeren skal betale den fulde udgift for at få udført havearbejde og snerydning.

Beløbene vil blive opkrævet efterhånden som arbejdet bliver udført. Ordningen er gratis for pensionister med en personlig tillægsprocent på 100 og hvis formue eller friværdi, er mindre end grænsen for personlige tillæg.

Center for Pleje og Omsorg

Tlf. 47 97 41 06

Telefontid: Mandag-fredag: 08.30 – 10.30

Vinduespudsning

Pensionister, der har en personlig tillægsprocent på 100, kan få tilskud til at få pudset vinduer. Tilskuddet kan højst udgøre 100 kr. pr. gang, max én gang om måneden.

Job og Ydelser

Tlf. 47 97 40 00

Indkøbsordning

Hvis du ikke selv kan handle ind, kan du blive visiteret til indkøb. Indkøbsordning foregår ved, at du bestiller dine dagligvarer hos en privat indkøbsleverandør, som efterfølgende leverer varerne på din bopæl. Du betaler selv for dine varer, men ikke for leveringen.

Du kan få mere viden om ordningen hos visitationen.

Center for Pleje og Omsorg
Tlf. 47 97 41 06
Telefontid: Mandag-fredag: 08.30 - 10.30
visitationen@vallensbaek.dk

Tøjvaskeordning

Hvis du oplever, at tøjvask er blevet svært at klare selv, kan du søge om hjælp til dette. Du kan få hentet tøj, der vaskes og leveres tilbage til din bopæl. Du betaler et beløb hver måned afhængig af, hvor meget tøjvask, du har.

Du kan få mere viden om ordningen hos visitationen.

Center for Pleje og Omsorg
Tlf. 47 97 41 06
Telefontid: Mandag-fredag: 08.30 - 10.30
visitationen@vallensbaek.dk

Hjemmehjælp

Du kan få praktisk hjælp/personlig pleje. Det kan fx være rengøring, personlig hygiejne, bad eller påklædning. Hjælpen tager udgangspunkt i "Hjælp til selvhjælp".

Hjælp til selvhjælp betyder, at du selv skal udføre de opgaver du kan. De øvrige opgaver skal du deltage i efter evne, så dit funktionsniveau bliver vedligeholdt.

Varig hjemmehjælp kan være forudgået af et rehabiliterende forløb, hvor man sammen med en terapeut og hjemmeplejen samarbejder om at se på, om du kan træne og hjælpes til at klare opgaven selvstændigt.

Visitation til hjemmehjælp

Hjælpen bliver tildelt af en visitator efter en individuel helhedsvurdering. Dette kan ske ved et visitationsbesøg i hjemmet. Her er du meget velkommen til at have en bisidder med. Det kan være en pårørende eller en god ven/veninde. Samtalen varer oftest 1 – 1½ time. Du vil efterfølgende få tilsendt et brev, hvor der står hvilken hjælp du kan få og hvad hjælpen omfatter.

Du har mulighed for at bytte eller erstatte den visiterede hjælp, til fx rengøring eller ledsagelse til en gåtur, efter aftale med hjemmeplejen.

Modtagere af hjemmehjælp har mulighed for at vælge at modtage hjælpen fra private firmaer – den såkaldte fritvalgsordning. Visitatorerne udleverer information om dette i forbindelse med visitation til hjælp.

Der følges løbende op på den hjælp du bliver tilbudt, således at dit hjemmehjælpsniveau løbende tilpasses dine behov.

Center for Pleje og Omsorg
Tlf. 47 97 41 06
Telefontid: Mandag-fredag: 08.30 - 10.30
visitationen@vallensbaek.dk

Nødkaldeanlæg

Hvis du ofte falder og har svært ved at rejse dig igen, eller hvis du har en sygdom, der gør det nødvendigt at kunne tilkalde hjælp, kan du søge om et nødkaldeanlæg. Nødkaldeanlægget har direkte forbindelse til hjemmeplejen.

Du kan få nærmere oplysning hos visitationen.

Center for Pleje og Omsorg
Tlf. 47 97 41 06
Telefontid: Mandag-fredag: 08.30 - 10.30
visitationen@vallensbaek.dk

Madudbringning

Hvis du ikke selv kan lave din kolde eller varme mad, kan du søge om at få leveret varm eller kold mad dagligt.

Ønsker du at vide mere eller blive visiteret til at få leveret mad, skal du kontakte visitationen i Center for Pleje og Omsorg.

Center for Pleje og Omsorg
Tlf. 47 97 41 06
Telefontid: Mandag-fredag: 08.30 - 10.30
visitationen@vallensbaek.dk



Hjemmesygepleje

Alle der opholder sig i Vallensbæk Kommune kan få hjemmesygepleje hele døgnet. Visitation til hjemmesygeplejen sker via hjemmesygeplejen, sygehusene eller egen læge.

Hjemmesygeplejerskerne kommer i hjemmene til mange slags opgaver. De udfører fx sårpleje, kateterpleje og giver råd, støtte og vejledning.

Vil du vide mere, er du velkommen til at kontakte hjemmesygeplejen.

Hjemmesygeplejen
Tlf. 43 73 78 08

Mandag-fredag: Kl. 07.30 – 08.00 og 14.00 – 15.00

Demenskoordinator

Vallensbæk Kommune har to demenskoordinatorer, der rådgiver borgere og pårørende om spørgsmål vedrørende demens. Hvis du har spørgsmål om demens, er du velkommen til at kontakte demenskoordinatoren for en uforpligtende samtale:

Demenskoordinator.
Tlf. 47 97 41 18

Daghjem

På Højstruphave og Rønnebækhus er der daghjem, hvor borgere, der har brug for hjælp til at vedligeholde deres psykiske, fysiske og sociale færdigheder kan visiteres til. På daghjemmene tilbydes nærvær og social accept i mindre grupper med et struktureret fællesskab. Tilbuddet om daghjem fungerer også som aflastning for nære pårørende.

Har du spørgsmål til om du eller din pårørende kan blive visiteret til tilbuddet, kan du kontakte:

Visitationen 47 97 41 06 på hverdage mellem 08.30-10.30.

Har du spørgsmål om daghjemmets hverdag, muligheder og kørsel kan du kontakte daghjemmene på tlf. 43 73 43 99 / 43 56 53 89 mellem kl. 9-10 eller kl. 14-15

Ansøgning om ældrebolig, plejebolig og midlertidig plads

Borgere, der på grund af handicap eller svigtende helbred har behov for en ældrebolig, plejebolig eller midlertidig plads, kan blive visiteret til en bolig eller et midlertidigt ophold.

Borgere i Vallensbæk kan søge om plejebolig eller ældre-/handicapvenlig bolig i andre kom-

muner. Det kræver, at borgeren er visiteret til en lignende bolig i Vallensbæk Kommune.

Du kan få mere at vide om visitation til ældreboliger, plejeboliger og midlertidige pladser i Center for Pleje og Omsorg.

Center for Pleje og Omsorg

Tlf. 47 97 41 06

Telefontid: Mandag-fredag: 08.30 - 10.30

visitationen@vallensbaek.dk

Ældreboliger, plejeboliger og midlertidige pladser

Rønnebækhus – Ældreboliger

I Rønnebækhus er der 90 ældreboliger på hver 43 m². I forbindelse med boligerne er der en café, som er åben for husets beboere og brugere.

Pilehavehus – Ældreboliger

I Pilehavehus er der 56 ældreboliger. Boligerne er hver på ca. 50 - 85 m².

Cafeen i Pilehavehus

I forbindelse med ældreboligerne er der en café, som er åben mandag – fredag samt søndag kl. 11.30 – 13.30.

Alle pensionister i Vallensbæk Kommune har mulighed for at spise i cafeen.

Pilehavehus

Løkketrogen 3-5

2625 Vallensbæk

Højstruphøve – Plejeboliger

I Højstruphøve er der 36 plejeboliger. Plejeboligerne er indrettet i tre afdelinger med hver 12 boliger med tilhørende fællesarealer, opholdsrum og køkken, hvor beboernes mad tilberedes.

Rønnebo – Plejeboliger

I Rønnebo er 14 af boligerne indrettet som en plejhjemsenhed. Denne enhed hedder Rønnebo. I tilknytning til Rønnebo er der indrettet en fælles opholdsstue for beboerne og der er køkkenfaciliteter, hvor beboernes mad bliver tilberedes.

Midlertidige pladser

Rønnebo har 10 midlertidige pladser. De midlertidige pladser bliver blandt andet anvendt til borgere, der bliver udskrevet fra sygehusene, men som stadig har behov for ekstra omsorg og pleje efter hospitalsopholdet, før de kan vende tilbage til egen bolig eller til en ledig plejebolig.

De midlertidige pladser bliver også brugt som alternativ til indlæggelse, som et kortvarigt ophold med intensiv pleje og omsorg, som vil kunne udsætte en plejhjemsindflytning og til borgere, med et stort plejebæhov, hvis pårørende i det daglige passer borgeren og har brug for aflastning.





Transport

Kørsel til læge og speciallæge

Pensionister, der er i sikringsgruppe 1, og som ikke kan benytte offentlige transportmidler, kan få refunderet udgiften til kørsel til og fra egen læge og nærmeste speciallæge – i deres egen praksis. Husk, at lægen skal stemple den ene taxikvittering.

Du kan henvende dig for yderligere oplysninger i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus:

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
Tlf. 47 97 47 00

Kørsel til anden behandling

Endvidere kan pensionister, der opfylder betingelserne for personligt tillæg, og som ikke kan benytte offentlige transportmidler, Flexhandicap eller Flextur, ansøge om at få refunderet udgifter til kørsel til nærmeste fysioterapeut og lignende.

Du kan henvende dig for yderligere oplysninger i Job og Ydelser:

Job og Ydelser
Tlf: 47 97 40 00
cb@vallensbaek.dk

Movia Flexhandicap

Movia har en kørselsordning for fysisk handicappede personer, der ikke kan tage offentlige transportmidler, og som ikke har egen bil. Movia Flexhandicap kan kun benyttes til fritidskørsel.

Ansøgningsskemaet kan hentes på Movias hjemmeside eller i Kultur- & Borgerhuset. Skemaet kan afleveres i Kultur- & Borgerhuset eller sendes med sikker digital post som du finder på kommunens hjemmeside.

Center for Pleje og Omsorg
Hjælpe midler
Tlf: 47 97 42 07
Telefontid: Mandag-fredag 08.30 – 10.30

Kørsel til hospital

Bestilling af kørsel til hospital, afdeling eller klinik tilknyttet hospital skal altid ske hos kørselskontoret på hospitalet. Bevilling af kørsel sker efter lægelig vurdering.

Kørsel til lunge- eller røntgenklinik

Pensionister skal henvende sig til disse klinikker, der herefter bestiller transporten.

Pensionistrabat til offentlig transport

Alle, der modtager førtidspension eller er fyldt 67 år, kan rejse med offentlig transport til nedsat pris alle dage hele året. Størrelsen af rabatten afhænger af, hvilke dage i ugen man rejser. Du kan få nærmere oplysning om dette hos DSB eller Movia.

Billetter til pensionister og førtidspensionister kan benyttes hele døgnet.

Billetter kan købes følgende steder:

- På DSB's og Metroens stationer (automater og betjent salg)
- På visse lokaltog stationer på Sjælland og Lolland (automater)
- På Lokaltogs betjente salg
- I DSB's app
- På dsb.dk
- På shop.Arriva.dk
- I Arriva Tog app

DSB
www.dsb.dk
 Tlf: 70 13 14 15

Flextur

Flextur er et tilbud for alle. Du skal ikke visiteres af kommunen.

Flextur er et supplement til den almindelige kollektive trafik. Men fungerer ikke som en almindelig bustur. Du kan nemlig blive hentet derhjemme, i svømmehallen, i biografen eller hvor som helst. Og du kan naturligvis blive kørt hjem igen. Du kan dog kun bruge Flextur til og fra kommuner der er med i Flexturs-ordningen.

Du kan oprette dig som kunde online og selv bestille din tur, når det passer dig. Bestiller du din Flextur online, får du 10 pct. i rabat.

Pr. 21. januar 2024 er priserne:

- 30 kr. inkl. 10 km kørsel.
- Fra 10-20 km koster 8 kr. pr. km.
- Efter 20 km er prisen 15 kr. pr. km.

Du kan bestille flextur her:
movia.flextrafik.dk
 Tlf: 70 26 27 27





Vallensbæk Seniorråd

Vallensbæk Seniorråd beskæftiger sig med alle forhold omkring ældre i Vallensbæk Kommune.

Seniorrådet rådgiver Kommunalbestyrelsen og fungerer som kontaktled mellem borgerne og Kommunalbestyrelsen ved tilrettelæggelse af Kommunalbestyrelsens ældrepolitik.

Seniorrådet består af syv folkevalgte repræsentanter. Der er valg hvert andet år, her vælges hhv. tre eller fire af rådets medlemmer for en 4-årig periode.

Alle der er fyldt 60 år og har fast bopæl i Vallensbæk Kommune, har mulighed for at stille op til valget og ligeledes stemme ved valget.

Vallensbæk Seniorråd kan kontaktes her:

- vallensbaek.seniorraad@gmail.com
- Tlf: 43 73 34 23 (Formand Niels Erik Tulstrup)

Henvendelse kan også ske til det enkelte medlem – kontaktoplysninger på de enkelte medlemmer findes på kommunens hjemmeside.



Vallensbæk Seniorråd.
Fra venstre: John Riisgaard (næstformand) Niels Erik Tulstrup (formand), Berit Bredelund Nielsen, Gert Ehrhorn og Lone Brinchmann Jensen (kasserer), Lisa Rydendahl og Kirsten Søe Jørgensen.



Løst og fast

Aktindsigt

Alle, der har en sag under behandling hos offentlige myndigheder, kan få indsigt i sagens akter. Ønsker du at få aktindsigt, skal du rette henvendelse til den instans, hvor din sag er behandlet. Hvis du ønsker at få at vide, hvad der står i kommunens registre om dig, skal du kontakte Vallensbæk Kommune.

Supplerende arbejdsmarkedspension

Førtidspensionister har mulighed for at tilmelde sig den Supplerende Arbejdsmarkedspension. Det er en pension, som du kan vælge at indbetale til, hvis du er førtidspensionist.

Formålet er, at du med en ekstra pension får mere at leve for, når du går på folkepension.

Du kan få nærmere oplysning om ordningen i Udbetaling Danmark:

Udbetaling Danmark
Tlf. 70 12 80 00
www.borger.dk

Begravelseshjælp

Der kan søges om begravelseshjælp hos Udbetaling Danmark. Ansøgning skal ske ved digital selv-

betjening. Begravelseshjælpens størrelse afhænger af afdødes familieforhold, formue og alder. Man kan højst få 12.500 kroner i begravelseshjælp. Det er udbetaling Danmark, der udbetaler begravelseshjælpen til ansøgerens Nemkonto.

Var afdøde medlem fra Sygeforsikring Danmark og tilmeldt gruppe 1 eller 2, kan de pårørende søge om tilskud til begravelsen på 1.400 kr.

Udbetaling Danmark
Tlf. 70 12 80 83
www.borger.dk

Efterlevelseshjælp

Den efterlevende ægtefælle eller samlever efter en pensionist har mulighed for at få udbetalt efterlevelseshjælp.

Efterlevelseshjælpen er afhængig af den efterlevendes indtægter og formue.

Du kan få nærmere oplysning om efterlevelseshjælpen i Udbetaling Danmark.

Udbetaling Danmark
Tlf 70 12 80 61
www.borger.dk



Højskole

Pensionister med en personlig tillægsprocent på 100 og en likvid formue under formuegrænsen, kan få tilskud til ophold på højskole med op til 100 kr. pr. dag i max. 14 dage samt transporttilskud.

Du kan få nærmere oplysning i Job og Ydelser:

Job og Ydelser
Tlf. 47 97 40 00

Indkøbsture

Vallensbæk Seniorråd arrangerer indkøbsture for de pensionister, der ikke selv har mulighed for at komme rundt til de forskellige storcentre.

Du kan kontakte Seniorrådet for at høre hvornår næste tur er eller se det i Vallensbæk NU.

Tilmelding kan ske til:
Gert Erhorn på tlf. 50 49 60 10 eller
Berit Bredelund Nielsen på tlf. 27 43 54 36

Fritidsundervisning

Folke- og førtidspensionister kan få tilskud til undervisning på aftenskole. Du kan få tilskud til ét kursus hvert kalenderår. Tilskuddet kan højst udgøre 350 kr. og her er betingelsen, at din personlige tillægsprocent er 100 og at din likvide formue er under 99.200 kr.

Du kan få nærmere oplysning i Job og Ydelser:

Job og Ydelser
Tlf. 47 97 40 00

Vaccination

Hvert år vurderes det, hvilke vaccinationer personer over 65 år bliver tilbudt til vintersæsonen. Det er Region Hovedstaden, der står for vaccinationsindsatsen. Du vil få besked via Digitalpost om hvilke vaccinationer du tilbydes.

Værdighedspolitik

Vallensbæk Kommune har udarbejdet en Værdighedspolitik for ældreområdet. Værdighedspolitikken beskriver de overordnede værdier for kommunens indsatser og prioriteringer for seniorer og ældre med behov for kommunal støtte.



Politikken har særligt fokus på områderne:

- Værdige relationer
- Livskvalitet
- Selvbestemmelse
- Kvalitet, tværfaglighed og sammenhæng i plejen
- Mad og ernæring
- En værdig død
- Pårørende
- Ensomhed

Kørekort

Hvis du er 70 år eller derover og skal have fornyet dit kørekort, skal du ansøge om at få dit kørekort fornyet. Som udgangspunkt skal du ikke aflevere en lægeattest, når du ansøger om fornyelse af dit kørekort. Fornyelsen vil som udgangspunkt være gyldig i 15 år fra fornyelsesdatoen.

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
Tlf. 47 97 47 00

Retshjælp og fri proces

Har du brug for juridisk hjælp, men ikke råd til selv at betale, kan du kontakte advokater, der giver offentlig retshjælp.

Retten i Glostrup giver nærmere oplysning om, hvilke advokater i området, der er tilknyttet ordningen:

Retten i Glostrup
Tlf. 43 23 14 00

Tryghedsopkald

Ældre Sagens lokalbestyrelse foretager tryghedsopkald dagligt mellem kl. 8 og 9 til de borgere, der tilmelder sig ordningen. Du kan få yderligere oplysninger om ordningen hos Ældre Sagen

Kontakt koordinator Lisbeth Schou på telefon
22 56 55 59 eller på telefon 43 77 07 17

Varmetilskud

Man kan søge om varmetilskud, uanset om man bor til leje, eller om man bor i ejerbolig. Varmetilskuddet er afhængigt af indtægter ud over pensionen.

Du kan få nærmere oplysninger om varmetilskud hos Udbetaling Danmark:

Udbetaling Danmark
Tlf. 70 12 80 61
www.borger.dk

Mediecheck

Licensen er gradvist blevet reduceret over en overgangsperiode på 3 år og er nu fuldt udfaset. I stedet er denne 100 procent finansieret over skatten gennem en reduktion af personfradraget.

Folkepensionister, der har en tillægsprocent på 100 og førtidspensionister, der har fået tilkendt pension før 2003, vil fortsat modtage mediecheck, der i 2024 udgør 1.047 kr. før skat.

Den personlige tillægsprocent fremgår af årsbrevet, der udsendes af Udbetaling Danmark i december.



E-Boks – mulighed for at give andre adgang

Du kan give en anden person adgang til din post i e-Boks. Dette kan især være praktisk, hvis der fx er én i husstanden, som varetager betaling af regninger og lign.

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus kan vejlede dig i hvordan du giver andre adgang til din e-Boks, eller du kan læse mere på E-Boks hjemmeside:

[E-boks.dk](https://www.eboks.dk)

Fremtidsfuldmagt

En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, der kan sættes i kraft, hvis du ikke længere kan varetage dine personlige og/eller økonomiske forhold som følge af sygdom eller lignende.

Du kan selv udpege en eller flere personer til engang i fremtiden at tage over, hvis du på et tidspunkt mister evnen til selv at tage dig af dine personlige og økonomiske forhold.

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus kan vejlede dig omkring fremtidsfuldmagter og du kan læse mere om fremtidsfuldmagt på:

www.borger.dk

Stikordsregister

0-9

60+ træning; 24

A

Aftenskole; 34

Aktindsigt; 33

Alkoholrådgivning- og behandling; 21

Ansøgning om ældrebolig og plejebolig; 28

Arne-pension; 9

ATP; 10

B

Begravelseshjælp; 33

Bil; 17

Boligstøtte; 7

Boligyldelse; 7

Boligændringer; 16

Briller; 12

C

Caféen i Pilehavehus; 29

D

Daghjem; 28

Delpension; 9

Demenskoordinator; 28

Diabetes; 19, 21

Digital selvbetjening; 11

Diætvejledning; 19-21

Dyrtidsportioner; 10

Dysfagi; 20

E

E-Boks – mulighed for at give andre adgang; 36

Efterlevelseshjælp; 33

Ejendomsskat; 10

F

Flexhandicap; 30

Flextur; 31

Fodpleje; 12

Folkepension; 7, 8

Forbrugsgoder; 15

Forebyggende hjemmebesøg; 22

Forhøjet blodtryk; 20

Forhøjet kolesterol; 20

Fredagscaféen; 23

Fritidsundervisning; 34

Fremtidsfuldmagt; 36

Fysioterapi; 13

Førtidspension; 8

Fællesskabskonsulent; 23

G

Genoptræning; 23

Grøn stue; 23

H

Handicapkørsel; 30

Havehjælp; 26

Helbredstillæg; 11

Hjemmehjælp; 27

Hjemmesygepleje; 28

Hjertekarsygdom; 20, 21

Hjælpemidler; 15

Højskole; 34
Højstruphave; 29
Høreapparater; 13

I

Indkøbsordning; 26
Indkøbsture; 34

K

Kiropraktor; 13
KOL; 20, 21
Korsagergård; 25
Kronisk sygdom; 21
Kræft; 19, 21
Kørekort; 35
Kørsel til anden behandling; 30
Kørsel til hospital; 30
Kørsel til lungeklinik eller røntgenklinik; 30
Kørsel til læge og speciallæge; 30

L

Ledsagerordning; 17
Lænderyg smerter; 21
Lån til betaling af ejendomsskatter; 10

M

Madudbringning; 27
Medicin; 13
Mediecheck; 35
Merudgifter som følge af handicap; 17
Midlertidige pladser; 29
Motion; 24
Motionsrum; 24
Movia; 30

N

Nedsat appetit; 20
Nødkaldeanlæg; 27

O

Omsorgstandpleje; 22
Offentlig transport – rabat; 31

P

Pension; 7-9
Pensionistlån; 10
Pensionistrabat til offentlig transport; 31
Personlige tilskud; 11-13
Pilehavehus; 29
Plejeboliger; 29
Prædiabetes; 19
Psykolog; 13
Pårørendevejledning/- samtaler; 21

R

Retshjælp og fri proces; 35
Rollatorbanden; 23
Rygestop; 19
Rønnebo; 29
Rønnebækhus; 29

S

Scooterbanden; 23
Seniorgymnastik; 26
Seniorhuset Korsagergård; 25
Seniorpension; 8
Seniorråd; 32
Service; 26
Snerydning; 26
Støtte til køb af bil; 17
Støtte- og kontaktperson; 16

Sundhedshuset Nordmarken; 24
Supplerende arbejdsmarkedspension; 33
Sygdomsforløbsprogrammer; 21
Synkebesvær; 20

T

Tandbehandling; 13
Tandproteser; 13
Tidlig pension; 9
Transport; 30
Tryghedsopkald; 35
Tyggebesvær; 20
Tøjvaskeordning; 27

U

Udbetaling Danmark; 7
Udvidet helbredstillæg; 13

V

Vaccination; 34
Varmetilskud; 35
Vinduespudsning; 26
Vægttab; 20
Værdighedspolitik; 34

Æ

Ældreboliger; 29
Ældrecheck; 9



VALLENSBÆK
KOMMUNE



Vallensbæk Stationstorv 100 • 2665 Vallensbæk Strand
Tlf: 4797 4000 • www.vallensbaek.dk